

Health CONNECTION



Banner
University Family Care



Las Ocho Dimensiones del Bienestar

El bienestar se refiere a la salud general y no solo a su salud física. El bienestar incluye todas las cosas que hacen que una persona sea completa en cuerpo, mente y espíritu. Otras palabras para bienestar incluyen salud, tranquilidad y autocuidado.

La Administración para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) tiene Ocho Dimensiones del Bienestar.

- **Emocional:** Afrontar la vida de manera efectiva y crear relaciones saludables.
- **Espiritual:** Expandir nuestro sentido de propósito y significado en la vida.
- **Intelectual:** Reconocer la creación de destrezas y encontrar formas de ampliar el conocimiento y las habilidades.
- **Física:** Reconocer la necesidad de actividad física, dieta, sueño y nutrición.
- **Ambiental:** Ocupar ambientes agradables y estimulantes que apoyen el bienestar.
- **Financiera:** Encontrar la satisfacción con las situaciones financieras actuales y futuras.
- **Ocupacional:** Encontrar satisfacción personal y beneficio derivado del trabajo.
- **Social:** Desarrollar un sentido de conexión, pertenencia y un sistema de apoyo bien desarrollado.

El bienestar es único para cada persona. Aquí hay algunos ejemplos de cómo puede verse el bienestar en cada una de las ocho dimensiones.

- **Emocional:** Tener una imagen positiva de sí mismo, aprender sus fortalezas, pedir ayuda.
- **Espiritual:** Ir a la iglesia, pasar tiempo en la naturaleza, meditar.
- **Intelectual:** Ser creativo, tomar una clase, leer libros.
- **Física:** Hacer ejercicio regularmente, ver a su proveedor, dormir, comer alimentos saludables.
- **Ambiental:** Ordenar su hogar, reciclar, pasar tiempo al aire libre.
- **Financiera:** Mantener un presupuesto, pagar facturas, averiguar formas de ahorrar dinero.
- **Ocupacional:** Tener un equilibrio entre la vida laboral y personal, establecer objetivos profesionales, enorgullecerse de su trabajo.
- **Social:** Unirse a un grupo de voluntarios, desarrollar habilidades de comunicación, establecer límites.

Ser consciente de su propia cultura y aprender sobre la cultura de los demás es importante. Esto se llama Bienestar Multicultural. Algunos ejemplos son:

- Explorar sus propias raíces.
- Aprender un nuevo idioma.
- Aprender sobre las culturas de sus compañeros.

¿Qué hace por su bienestar?
¿Dónde encaja en las Ocho Dimensiones del Bienestar?

Obtenga más información sobre las Ocho Dimensiones del Bienestar en [Store.Samhsa.gov/Sites/Default/Files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.samhsa.gov/Sites/Default/Files/d7/priv/sma16-4958.pdf).

Acerca de su Plan de Salud

La Aplicación Pyx Health le Ayuda a Sentirse Mejor

Haga su vida más fácil con la aplicación móvil de Banner. Cuando descargue la aplicación, Pyxir (*el robot inteligente de Pyx*) estará con usted en cada paso. Pyxir puede ayudarle a:

- Reírse, sentirse menos solo y ser su amigo siempre que lo necesita.
- Conectarse con su familia y amigos para brindarle apoyo.
- Encontrar un proveedor.
- Conectarlo con recursos locales para alimentos, vivienda, empleo y asistencia financiera.

Hola ...



¡Gracias por permitirnos ser su aliado en salud y bienestar!

Servicios de Transporte

Los viajes a las consultas para servicios cubiertos por Banner – University Family Care/ALTCS (B – UFC/ALTCS) son sin costo para usted.

Para programar servicios de transporte, llame al (833) 318-4146, TTY 711. Elija la opción 3 para el transporte.

Esté listo para dar la siguiente información

- Su nombre
- Número de identificación de AHCCCS
- Fecha de nacimiento
- Dirección, número de teléfono (*para fines de verificación*)
- La fecha, hora y dirección de su consulta
- Si necesita un viaje sencillo y/o redondo
- Sus necesidades de viaje (*silla de ruedas, camilla u otro*)

Llame al menos 72 horas antes de su consulta. Es posible que transporte para el mismo día no siempre esté disponible.

Para obtener información adicional, consulte su Manual para Miembros de B – UFC/ALTCS o comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146.



Nurse On Call

Para las posibles emergencias de la vida

Alguna vez se ha preguntado; ¿es esto una emergencia? Si no está seguro o necesita el consejo de una enfermera sobre dónde obtener atención médica, llámenos. Estamos aquí para ayudar las 24 horas del día.



Nurse On Call
(888) 747-7990



Veteranos

Una comunidad integrada para miembros del servicio militar, veteranos y sus familias

B – UFC/ALTCS se dedica al cuidado completo de nuestros miembros veteranos. Es por eso que creamos una lista de recursos locales para servir mejor a nuestros miembros. Para obtener más información sobre recursos para veteranos e historias de vida de veteranos, visite www.BannerHealth.com/PlansVeterans.

Para aquellos miembros que necesitan más ayuda, comuníquese con nuestro Especialista de la Comunidad Integrada, John Spiekermeier, para nuestras poblaciones de veteranos. John es un veterano de 20 años y sabe cómo ayudar a los veteranos a encontrar y conectarse con todos los recursos disponibles. Comuníquese con él al (480) 789-2845 o envíe un correo electrónico a ISOC-ICCT@bannerhealth.com.

Conéctese

Las redes sociales son una forma en que podemos conectarnos con usted en su vida cotidiana. Esté pendiente en los próximos meses para obtener información y recursos para ayudarle a hacerse cargo de su salud.

Julio

Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías

Recursos de salud mental para comunidades de minorías raciales y étnicas.

Agosto

Mes Nacional de la Lactancia

Aprenda acerca de los beneficios de la lactancia y encuentre apoyo para padres, bebés y familias.

Mes Nacional del Bienestar

Aprenda formas de lograr el bienestar general.

Septiembre

Mes de la Seguridad del Bebé

Aprenda a mantener a su bebé seguro y saludable.

Mes de Prevención de Caídas

Aprenda como prevenir caídas y lesiones.

Mes Nacional de Prevención del Suicidio

Aprenda sobre las señales de advertencia del suicidio y como prevenirlo.

Síganos en
@Banner
HealthPlans



Asegúrese de que AHCCCS pueda Comunicarse con Usted

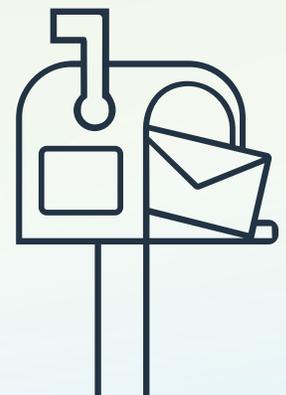
Medicaid reanudó el proceso de renovación regular el 1 de abril

AHCCCS debe reanudar el proceso de renovación regular y cancelar la inscripción de las personas no elegibles para AHCCCS y KidsCare. El regreso a los procesos regulares de renovación será la primera vez en tres años que los miembros de Medicaid y CHIP que ya no califican para Medicaid serán dados de baja. Los miembros serán notificados de su renovación de elegibilidad antes de su mes de renovación.

Lo que los Miembros de ALTCS pueden hacer para Prepararse para la Renovación

- Revise su correo para ver si hay una carta de AHCCCS sobre la renovación de la cobertura.
- Para obtener ayuda con su renovación de ALTCS, comuníquese con el Centro de Atención al Cliente de AHCCCS ALTCS al (888) 621-6880, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m..
- También puede visitar una oficina de AHCCCS y hablar con un empleado especializado en elegibilidad.

Si AHCCCS no puede determinar la elegibilidad, el miembro recibirá un kit de renovación por correo.



Nueva Alerta de Beneficios

B – UFC / ALTCS se complace en anunciar una asociación con Foodsmart, un programa sin costo que lo ayuda a ahorrar dinero en alimentos y sentirse lo mejor posible.

Reciba una tarjeta de regalo de comestibles de \$25 después de completar su primera cita con su entrenador de Foodsmart.

Los miembros de Foodsmart reciben:

Consultas ilimitadas con su dietista personal registrado que lo ayuda a crear un plan personalizado para ahorrar tiempo y dinero en alimentos y alcanzar sus objetivos de salud, que incluyen:

- Elaborar un plan para ayudarlo a sentirse mejor, controlar su peso, diabetes, presión arterial y otras afecciones de salud.
- Encontrar recursos comunitarios disponibles, incluida la solicitud de dólares de SNAP.
- Ahorrar dinero en comestibles por un valor promedio de \$42 por semana o más.
- Obtener comestibles para recoger o por entrega.
- Aprender a usar la aplicación Foodsmart con miles de deliciosas recetas, económicas diseñadas para usted.

Obtenga más información llamando al (480) 405-4073 o visitando www.foodsmart.com/members/banner-health.



Sopa de Letras

Descodifique las letras para formar la palabra correcta.

MCROEATNOI _____

RESDE _____

AOCIELSS _____

AOCOKBFE _____

ANTCRMEO _____

SGAHTAH _____

GNATSAIRM _____

EIKL _____

OCITRARM _____

ITIHSARO _____

TGA _____

RESPUESTAS: COMENTARIO, REDES SOCIALES, FACEBOOK, COMENTAR, HASHTAG, INSTAGRAM, LIKE, COMPARTIR, HISTORIA, TAG

Nos Estamos Mudando

Pero no nos vamos muy lejos. Le enviamos este aviso para que sepa dónde estaremos.

Banner – University Family Care/ALTCS se está mudando a una nueva oficina. Por favor actualice la dirección.

Nuestra antigua ubicación era: **A partir del 1 de julio del 2023 nuestra nueva dirección será:**

2701 E Elvira Rd.
Tucson, AZ 85756

5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, AZ 85711

Si tiene alguna pregunta o asunto, por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. O bien, visítenos en www.BannerUFC.com/ALTCS.



Pregunte a su Farmacéutico

Pasos Sencillos para Obtener sus Medicamentos Recetados

Una de las maneras más importantes de mantenerse saludable es tomar su medicamento exactamente como se lo recetó su proveedor. Estos son algunos consejos y herramientas útiles para obtener el medicamento que necesita cuando lo necesita.

Evite quedarse sin su medicamento

- Hable con su farmacia acerca de los recordatorios de rellenos. Pregunte si su medicamento se puede reabastecer automáticamente.
- Muchas farmacias minoristas también tienen aplicaciones fáciles de usar para su teléfono móvil para pedir sus rellenos.
- Establezca su propio recordatorio para pedir rellenos cuando le quede una semana de medicamento. Esto le da tiempo a la farmacia para comunicarse con su proveedor si necesita reabastecimientos.
- Pídale a su proveedor o farmacia una receta con un suministro de 90 días para los medicamentos que toma todos los días.
- Haga que le envíen su medicamento para evitar ir a la farmacia y esperar en la fila. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente para obtener más información sobre las opciones de pedidos por correo.
- Pregunte si su medicamento necesitará aprobación antes de que pueda surtirlo.
- Puede encontrar los medicamentos que están cubiertos por su plan de medicamentos en el Portal del Plan de Salud.
- También puede buscar qué medicamentos pueden necesitar la aprobación de su plan antes de surtirlos. Esto se llama Autorización Previa (PA, por sus siglas en inglés). Visite www.BannerUFC.com/ALTCS/Find-a-Pharmacy o pregunte a su proveedor.
- Si tiene algún problema para obtener su medicamento, llame a su proveedor, a su farmacia o a nosotros. Estamos aquí para ayudarlo a obtener la atención que necesita.

Para más información llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711.

Herramientas en su Portal del Plan de Salud

Encuentre una Farmacia en: www.BannerHealth.com/ALTCS-Find-A-Pharmacy.

Busque los medicamentos que están cubiertos o los que necesitarán primero la aprobación de su plan: www.BannerHealth.com/ALTCS-Formulary.

Qué Hacer si su Farmacia Niega su Receta

Si su farmacia niega su receta, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente y lo ayudaremos a averiguar qué sucedió. Podemos saber si su registro de farmacia tiene la información de seguro correcta. También podemos saber si la información fue ingresada incorrectamente por la farmacia. A veces, puede deberse a que el medicamento necesita una aprobación de B – UFC/ALTCS. Antes de salir de la farmacia, puede pedirle al personal que nos llame para que podamos ayudarlo. O puede llamarnos directamente antes de salir de la farmacia para que podamos solucionar el problema de inmediato.

Si tiene Medicare, es importante que muestre su tarjeta en la farmacia. La Parte D de Medicare pagará la mayoría de sus recetas. AHCCCS solo pagará aquellos medicamentos que la Parte D de Medicare no cubra. Recuerde siempre que nuestro farmacéutico B – UFC/ALTCS le ayudará a encontrar las mejores opciones.

Conciencia Sobre la Salud Mental

Crisis de Salud Mental

Los servicios de salud mental están disponibles para cualquier persona. Si usted o un ser querido se encuentra en una crisis de salud mental o cree que podría lastimarse a sí mismo o a otros, puede comunicarse con las líneas de crisis a continuación.

¿Qué es una crisis de salud mental?

Una crisis de salud mental es una situación en la que cree que podría lastimarse a sí mismo o a otra persona. Esto puede deberse a su estado de ánimo o pensamiento.

Ejemplos de una crisis de salud mental son:

- Cambios rápidos de humor
- Agitación
- Comportamiento agresivo
- Pensamiento confuso o pensamientos irracionales
- Alguien que declara o escribe que se lastimó a sí mismo o a otra persona
- Hablar de la muerte o morir
- Cambios energéticos
- Dificultad para completar las tareas diarias

Arizona tiene una red de servicios de crisis disponible para cualquier persona en Arizona. Las líneas telefónicas están abiertas las 24 horas del día, los 365 días del año.

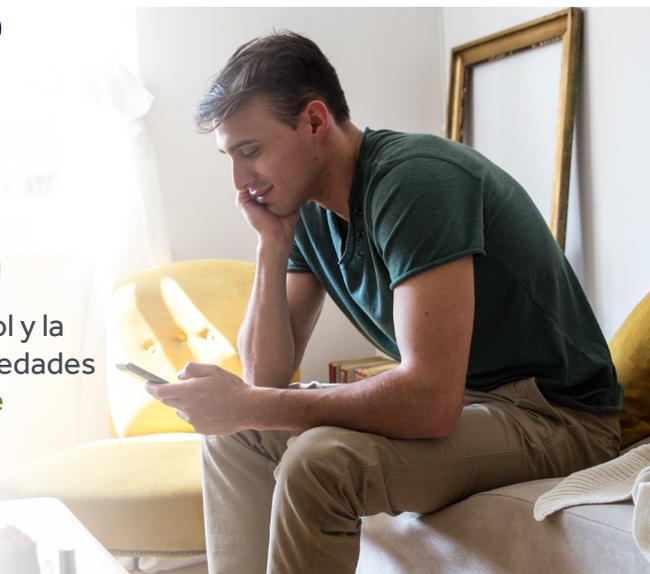
Sitios Web Útiles para la Prevención del Suicidio

Arizona Department
of Health Services
www.AZDHS.gov

NAMI - Arizona
www.NamiArizona.org

Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
www.CDC.gov/Suicide

988 - Línea de Crisis
www.988LifeLine.org



Líneas Telefónicas en Caso de Crisis

Línea Directa de Crisis en Todo el Estado de Arizona

Teléfono: (844) 534-HOPE (4673)

Texto: 4HOPE (44673)

Chat: www.Crisis.Solari-inc.org/Start-a-Chat

Líneas Directas Nacionales de Crisis las 24 Horas

Marcar 988 or (800) 273-8255

Línea de Texto de Crisis Nacional:
Escriba "HOME" en un Mensaje de Texto al 741741

Teléfono o mensaje de texto de Teen Lifeline:

(602) 248-TEEN (8336)

Veterano

Línea de Crisis para Veteranos:

Marcar 988 (*presione el número 1*)

Conéctese:

(866) 4AZ-VETS (429-8387)

Líneas Directas de Suicidio y Crisis del Condado y Tribales

Condado: Apache, Cochise, Graham, Greenlee, La Paz, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yuma
(866) 495-6735

Condado: Coconino, Mohave, Navajo, Yavapai
(877) 756-4090

Condado: Gila, Maricopa
(800) 631-1314

Comunidad Tribal

Comunidad Indígena Ak-Chin
Comunidad Indígena Gila River
(800) 259-3449

Comunidad Indígena Salt River
Pima Maricopa
(855) 331-6432

Nación Tohono O'odham
(844) 423-8759

Su Derecho a la Buena Salud

Recursos para ayudar con los determinantes sociales de la salud (*inseguridad alimentaria, empleo y vivienda*)

Todas las personas tienen derecho a una buena salud. La salud está influenciada por muchos factores no médicos. Los Determinantes Sociales de la Salud (SDOH, por sus siglas en inglés) son las condiciones en las que vivimos, aprendemos y trabajamos. Afectan nuestra salud y bienestar general. Algunos ejemplos son tener alimentos saludables, un trabajo, acceso a la educación o un lugar para vivir.

- La inseguridad alimentaria es no tener acceso a alimentos saludables. Puede ser de corto o largo plazo. La Red de Bancos de Alimentos de Arizona puede ayudarle a encontrar bancos de alimentos, despensas de alimentos y otros recursos alimenticios en su área.
www.AZFoodBanks.org/Food-Banks-in-AZ

Otras organizaciones pueden ayudar con la comida, dependiendo en el lugar dónde vive:

- » Interfaith Community Services www.ICSTucson.org/What-We-Do/Emergency-Assistance
- » Market On The Move (MOM) www.MarketontheMove.org
- Un trabajo puede ser importante para su salud. Puede ayudar a pagar las cuentas y salir de la casa. Hay muchos lugares listos para contratar. Hay programas CORE para satisfacer las necesidades de trabajo únicas de cada miembro.
- Para obtener más información, visite:
www.BannerUFC.com/ALTCS/Resources/Employment-Services.
- Tener un lugar para vivir brinda seguridad y protección. Si tiene preocupación de vivienda, B – UFC/ALTCS puede:
 - » Proporcionarle recursos de ayuda financiera.
 - » Referirlo a las agencias locales que pueden ser capaces de ayudar.
 - » Ayudarle a encontrar vivienda disponible.

¿Necesita más información sobre alimentos, empleo y vivienda?
Comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente al
(833) 318-4146, TTY 711.

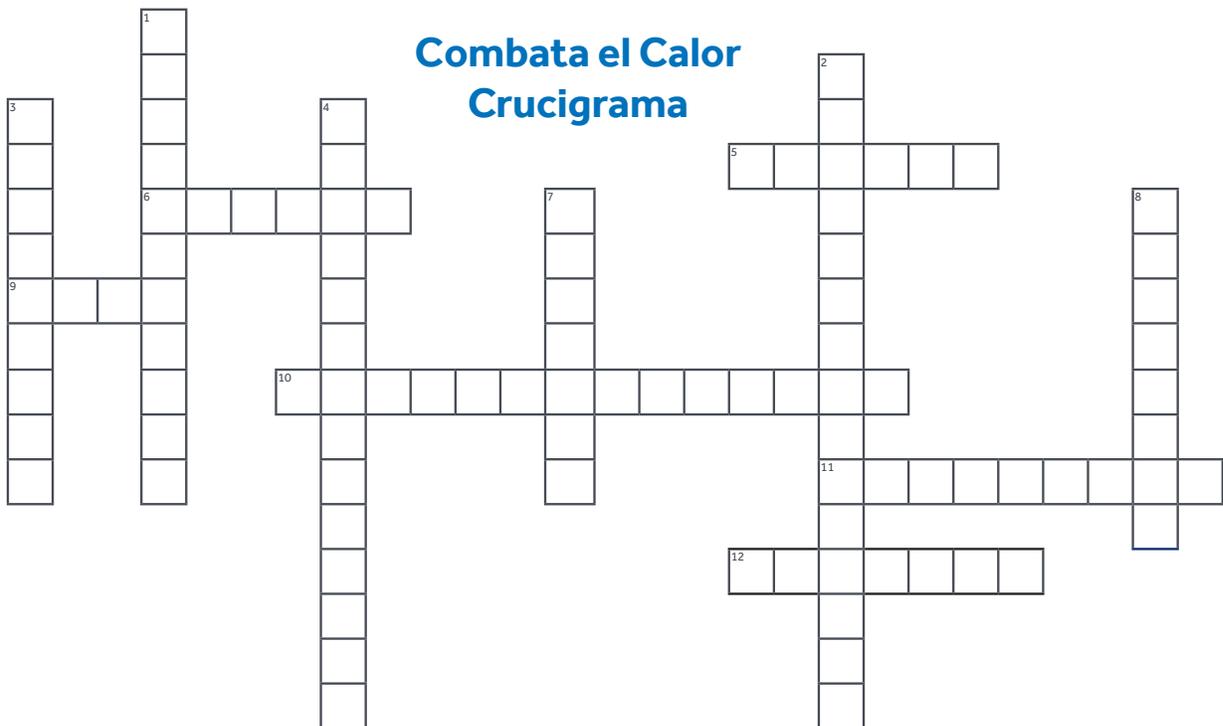




Combata el Calor: Consejos para Mantenerse Fresco este Verano

Arizona tiene temperaturas de tres dígitos de mayo a septiembre. Casi 3,000 personas al año van a la sala de emergencias porque el calor los enfermó. Algunas personas incluso han muerto por el calor. ¡Pero no se preocupe! Aquí hay una manera divertida de aprender sobre algunas de las principales formas de mantenerse fresco y seguro este verano.

Combata el Calor Crucigrama



Horizontales

5. Si debe trabajar o hacer ejercicio afuera, hágalo durante la parte más _____ del día, la cual es entre las 4 a.m. y 7 a.m.
6. Quédese _____ cuando está muy caliente para salir a la calle.
9. Tome mucha _____ para estar hidratado.
10. Use una _____ para protegerse del sol.
11. Aplicar _____ lo protegerá de quemaduras del sol.
12. Inscríbese para recibir _____ meteorológicas en su teléfono o correo electrónico.

Verticales

1. Báñese con agua fría para bajar la _____ de su cuerpo.
2. Las _____ afectan la habilidad del cuerpo para enfriarse y pueden causar deshidratación.
3. Tome muchos _____ mientras hace actividades físicas afuera.
4. Lleve agua con usted para prevenir _____.
7. Cheque las noticias locales para _____ de calor extremos y consejos de seguridad.
8. Nunca deje a infantes, niños o mascotas en un _____ aún si las ventanas están medio abiertas.

Respuestas: Horizontales: 5. Fresca 6. En casa, 9. Agua, 10. Sombrilla, 11. Protector solar, 12. Alertas
Verticales: 1. Temperatura, 2. Quemaduras de sol, 3. Descansos, 4. Deshidratación, 7. Alertas, 8. Vehículo



Ataque de Asma

El asma es una enfermedad común que afecta tanto a niños como a adultos. El asma puede causar síntomas como sibilancias, dificultad para respirar y tos. El asma es crónica y la tendrá todo el tiempo. Pero los ataques de asma ocurren cuando algo desencadena problemas respiratorios. Los desencadenantes pueden ser cosas como polen, polvo, humo, caspa de mascotas, plagas o contaminación. Un ataque de asma puede hacer que tosa o sibilancias y puede conducir a una emergencia si no se trata rápidamente. Para ayudar a prevenir un ataque de asma para usted o su niño, es importante:

- Ir a su proveedor o al de su niño regularmente.
- Tome todos sus medicamentos para el asma exactamente como su proveedor le indique.
- Tenga un plan de acción para el asma listo y sepa cómo usarlo.
- Conozca sus desencadenantes o los de su niño y evítelos.
- Asegúrese de que todas las personas que cuidan a su niño sepan cómo controlar su asma.

Es importante que hable con su proveedor acerca de su asma y sus medicamentos. Tenemos Administradores de Enfermería que pueden ayudarle a aprender más sobre el asma y ayudarle a conectarse con un proveedor sobre esta y otras necesidades de atención médica. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. para solicitar un Administrador de Casos.

Fuente: www.CDC.gov/Asthma.

Qué Debe de Saber Acerca de Head Start y Early Head Start

Head Start es un programa de educación para la primera infancia centrado en la familia. Esto se ofrece sin costo alguno. Head Start ayuda a desarrollar habilidades sociales, emocionales y de aprendizaje. Estas habilidades ayudarán a los niños a prepararse para el kinder. Los niños de 3 a 5 años son elegibles para los servicios de Head Start.

Los programas de Early Head Start atienden a mujeres embarazadas y niños desde el nacimiento hasta los 3 años. El programa promueve el desarrollo social y emocional, así como los servicios de apoyo familiar.

¿Quién es elegible?

- Familias que son elegibles por razones de ingresos.
- Familias que reciben SSI y TANF.
- Niños con discapacidades diagnosticadas.
- Niños en cuidado de crianza.
- Familias sin hogar.
- Mujeres embarazadas.

Los beneficios incluyen:

- Visitas a domicilio.
- Educación para el desarrollo infantil.
- Exámenes de salud y atención médica de seguimiento.
- Orientación y educación para padres.
- Servicios para niños con necesidades especiales.

Cómo inscribirse en los servicios de Head Start/Early Head Start

- Hable con el proveedor de su hijo sobre una referencia para Head Start.
- Visite el sitio web de Head Start en www.AZHeadStart.org.
- Llame a la Asociación Head Start de Arizona al (602) 338-0449.
- Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146 y pida hablar con un Administrador de Atención Pediátrica.

¡Hay Que Pervenir!

La Prevención es Clave en la Salud Dental de su Hijo

B – UFC/ALTCS cubre dos chequeos dentales cada año (*un examen cada seis meses*) para niños menores de 21 años. Hable con su proveedor dental sobre la aplicación de selladores y barniz de fluoruro. Estos ayudan a prevenir la caries dental.

Aquí hay algunos consejos de salud bucal:

- Cepíllese los dientes al menos dos veces al día.
- Practique un cepillado adecuado, incluido el uso de un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- Cepíllese con pasta dental que contenga fluoruro para ayudar a fortalecer los dientes.
- Límpiense entre los dientes diariamente con hilo dental. Esto ayuda a eliminar los alimentos que su cepillo de dientes no puede alcanzar.
- Limite los alimentos y bebidas azucaradas, como las sodas y los caramelos duros.
- Coma una dieta sana y balanceada.



¡Los dientes de los bebés también son importantes!

Algunos proveedores de atención primaria pueden aplicar barniz de fluoruro para bebés desde los 6 meses hasta los 2 años. El Centro de Atención al Cliente puede ayudarlo a ubicar un proveedor certificado en la aplicación de fluoruro.

Estamos aquí para ayudarle.

Por favor llame a nuestro Centro de Atención al Cliente (833) 318-4146 cuando:

- Necesite la información de contacto de su Casa Dental, que es su dentista asignado.
- Necesite cambiar su Casa Dental.
- Necesite ayudar a programar su examen.
- Necesite que lo lleven al dentista.
- B – UFC/ALTCS cubre dos chequeos dentales.

Vacunas

Los niños, bebés y adolescentes necesitan diferentes vacunas para protegerlos de enfermedades. Es importante que los niños reciban todas las dosis de vacunas y refuerzos sugeridos. No recibir las vacunas necesarias puede aumentar el riesgo de enfermedades graves. Asegúrese de hablar con su proveedor para averiguar qué vacunas necesita su niño.

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) tiene calendarios de vacunación para ayudarlo a saber cuál es la recomendada para cada edad. Puede consultar estos calendarios en www.CDC.gov/Vaccines/Schedules.

También puede encontrar enlaces para los calendarios de vacunación en nuestro sitio web www.bannerhealth.com/ALTCS-Health-Wellness.

Nuestro Centro de Atención al Cliente puede ayudarlo a programar consultas o transportación. Por favor llame al (833) 318-4146, TTY 711.

La Importancia de los Exámenes de Bienestar de Niños

Es importante que su niño se haga chequeos regularmente, también conocidos como Servicios de Detección Temprana y Periódica, Diagnóstico, y Tratamiento (EPSDT, por sus siglas en inglés). Las consultas de EPSDT son un servicio cubierto para todos los miembros menores de 21 años. No hay cargos ni copagos por los servicios o consultas de EPSDT.

El proveedor de su niño querrá verlo para sus exámenes de bienestar:

Hay muchos beneficios de al ir a un chequeo de bienestar/EPSDT:

- **Prevención**

Su niño recibe muchas pruebas de detección, chequeos y vacunas programadas necesarias para ayudar a prevenir enfermedades. También puede preguntarle a su pediatra sobre nutrición y seguridad en el hogar y en la escuela.

- **Seguimiento del Crecimiento y Desarrollo**

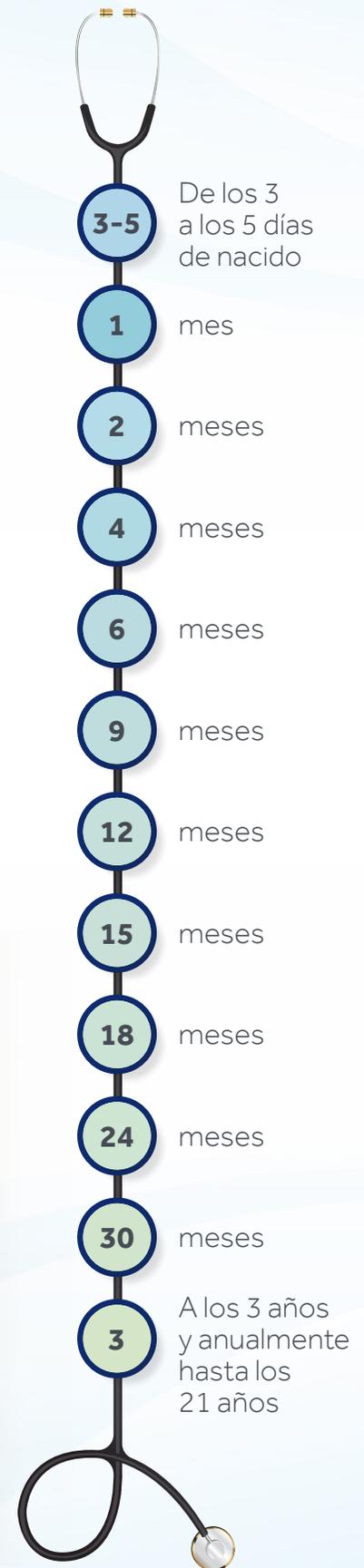
Vea cuánto ha crecido su niño desde su última visita. Hable con su proveedor sobre el desarrollo de su niño. Puede discutir los eventos importantes, los comportamientos sociales y el aprendizaje.

- **Plantee Cualquier Asunto**

Haga una lista de los temas sobre los que desea hablar con el pediatra de su niño, como el desarrollo, el comportamiento, el sueño, la alimentación o la convivencia con otros miembros de la familia.

- **Enfoque de Equipo**

El proveedor de su niño también puede referirlo a cualquier especialista que pudiera necesitar para ayudarlo con su bienestar continuo. Estas referencias están cubiertas por B – UFC/ALTCS.



Platiquemos Mamá

Un Embarazo Saludable Empieza con Usted

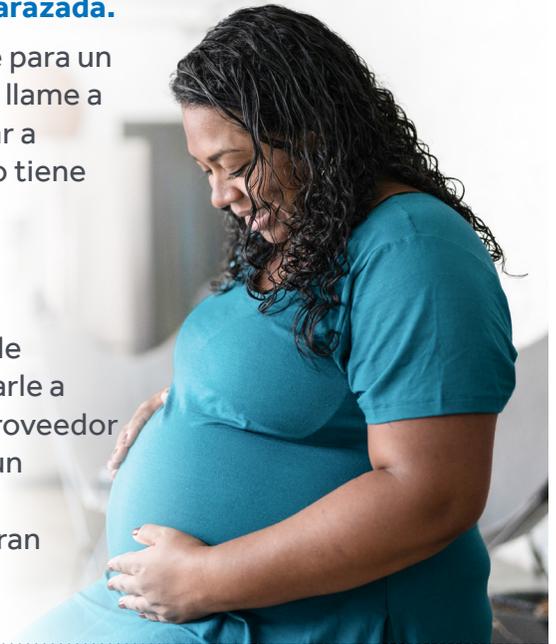
Mantenerse fuerte y saludable durante el embarazo es el primer paso para tener un bebé saludable. Con cuidado prenatal regular, una buena alimentación y ejercicio regular, puede reducir el riesgo de complicaciones en el embarazo. Cuidar bien su salud es cuidar bien la salud de su bebé.

Consulte a su proveedor lo antes posible si cree que está embarazada.

Recibir atención prenatal temprana y regular es muy importante para un embarazo saludable. Si necesita ayuda para elegir un proveedor, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente. También podemos ayudar a programar consultas y organizar viajes sin costo para usted si no tiene transporte disponible.

Administradores de Cuidado Obstetra están disponibles para ayudarle antes, durante y después de su embarazo.

Un Administrador de Cuidado Obstetra de su plan de salud puede compartir educación importante acerca de su embarazo y ayudarle a entender mejor sus beneficios. Ellos pueden coordinar con su proveedor y conectarla con recursos comunitarios. Para comunicarse con un Administrador de Cuidado Obstetra, llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711. Pida que la refieran al departamento de Cuidado Materno Infantil.



Obteniendo Cuidado Médico Después del Parto: Consultas Posparto

El Colegio Estadounidense de Obstetricia y Ginecología recomienda que visite a su proveedor para una consulta posparto inicial dentro de las tres semanas posteriores a la fecha del parto. Esto debería ser antes si tuvo una cesárea. Su proveedor recomendará consultas, según sus necesidades individuales. Debe terminar con una consulta completa a más tardar 12 semanas después de su parto.

En una consulta posparto, su proveedor:

- Comprobará su estado de ánimo y bienestar emocional.
- Le preguntará cómo va el cuidado y la alimentación del bebé.
- Le hablará sobre las opciones de planificación familiar y la importancia de espaciar de manera segura sus embarazos.
- Hará un seguimiento de su sueño y fatiga.
- Revisará su recuperación física después del nacimiento.
- Hará referencias médicas para manejar cualquier condición crónica.
- Dará seguimiento a cualquier pregunta que pueda tener sobre su recuperación.



Los Beneficios de la Lactancia

La leche materna es el mejor alimento para su bebé durante el primer año de vida. La lactancia materna es natural. Pero también es una habilidad aprendida que puede parecer un poco abrumadora al principio. Sea paciente con usted misma. Pida ayuda si la necesita. Y recuerde, no está sola. Hay muchos recursos disponibles.

La lactancia tiene muchos beneficios tanto para la mamá como para el bebé.

Para Mamá

- Puede ayudar a perder el peso ganado durante el embarazo.
- Disminuye la tasa de diabetes tipo 2 y presión arterial alta.
- Disminuye las tasas de cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye la cantidad de sangrado que tiene después de dar a luz.

Para el Bebé

- La leche materna tiene la cantidad correcta de nutrición necesaria para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula, lo que puede ayudar a disminuir los gases, los problemas de alimentación y el estreñimiento de su bebé.
- La leche materna contiene anticuerpos que protegen a los bebés de ciertas enfermedades e infecciones.
- Los bebés amamantados tienen un menor riesgo de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS, por sus siglas en inglés).

Hay ayuda disponible para ayudarla a tener éxito con la lactancia.

- El Programa Especial Suplemental de Nutrición para Mujeres, Infantes, y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) tiene una línea directa de lactancia las 24 horas que está disponible sin costo y le brinda acceso a un asesor de lactancia en cualquier momento del día. Llame al (800) 833-4642 para más información.
- B – UFC/ALTCS puede proporcionarle un extractor de leche antes del parto. Hay muchos extractores de leche diferentes para elegir. Podemos ayudarla a encontrar el que mejor se adapte a sus necesidades. Llame a nuestro Centro de Atención al Cliente al (833) 318-4146, TTY 711 para obtener más información sobre cómo realizar su pedido.



Alertas de Estafa: Tarjetas de Regalo y Problemas con la Cuenta

Infórmese sobre las tarjetas de regalo y otras estafas.

La Oficina del Fiscal General de Arizona advierte sobre las estafas con tarjetas de regalo. El gobierno nunca le pedirá que le pague con una tarjeta de regalo. Nunca le pedirá que le dé algo de lo siguiente: número de seguro social, información de cuenta bancaria o número de tarjeta de crédito. No compre una tarjeta de regalo mientras la persona que la solicita esperar en el teléfono. No proporcione números y códigos de tarjetas de regalo por teléfono. Cuelgue el teléfono si la persona la hace sentir incómodo.

Si recibe un correo electrónico o un mensaje de texto que le dice que alguien ha estado en su cuenta sin que usted lo sepa, no responda con su información personal. No haga clic en el enlace ni llame al número en el correo electrónico o mensaje de texto. Debe comprobar que se trata de la empresa real. Llame a su banco u otra compañía desde el número de su sitio web para asegurarse de que sean ellos.

Puede presentar una queja ante la Oficina del Fiscal General de Arizona llamando a:

Phoenix: (602) 542-5763

Tucson: (520) 628-6648

Otras Áreas: (800) 352-8431





Banner
University Family Care

Si sabe de algún caso de Fraude, Uso Indebido y Abuso (FWA, por sus siglas en inglés) o asuntos de incumplimiento, por favor contacte a B – UFC/ALTCS en cualquiera de las siguientes opciones:

Centro de Atención al Cliente: (833) 318-4146, TTY 711

Oficial de Cumplimiento de Medicaid: (520) 548-7862

Fax: (520) 874-7072

Correo Electrónico: BHPCompliance@bannerhealth.com

Correo Estándar: Banner – University Family Care/ALTCS
Compliance Department
5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, AZ 85711

Línea Confidencial y Anónima de Cumplimiento (ComplyLine): (888) 747-7989

Los casos de sospecha de FWA se informarán a la OIG de AHCCCS directamente en:

Fraude de Proveedores

Para reportar sospechas de fraude por parte de un proveedor médico, llame al siguiente número:

- En Arizona: (602) 417-4045
- Solamente fuera de Arizona: (888) ITS-NOT-OK o al (888) 487-6686

O ingresando directamente al sitio web de AHCCCS en:
www.AZAHCCCS.gov/Fraud/ReportFraud/

Fraude de Miembros

Para reportar sospechas de fraude por parte de un miembro de AHCCCS, por favor llame al siguiente número:

- En Arizona: (602) 417-4193
- Solamente fuera de Arizona: (888) ITS-NOT-OK or (888) 487-6686

O ingresando directamente al sitio web de AHCCCS en:
www.AZAHCCCS.gov/Fraud/ReportFraud/

Preguntas

Si tiene preguntas sobre el fraude de AHCCCS, el abuso del programa o el abuso de un miembro, comuníquese con la OIG de AHCCCS.

- Correo Electrónico: AHCCCSFraud@azahcccs.gov



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available at no cost to you. Call (833) 318-4146, TTY 711. Español (Spanish) - ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al (833) 318-4146, TTY 711. 繁體中文 (Chinese) - 注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 (833) 318-4146, TTY 711. Los servicios contractuales están financiados bajo un contrato con el Estado de Arizona.

MK-ALTCS.5004.CYE23_SPA



Banner University Family Care

5255 E Williams Circle, Ste 2050
Tucson, AZ 85711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
PHOENIX, AZ
PERMIT NO. 43



Health CONNECTION

EDICIÓN DE VERANO EN ESTA EDICIÓN

- Combata el Calor: Consejos para Mantenerse Fresco Este Verano
- Su Derecho a la Buena Salud
- Cuando Ataca el Asma
- Pasos Sencillos para Obtener sus Medicamentos Recetados
- ¡Y Mucho Más!



Banner
University Family Care